

# තෙරුවන සහ පංචශීලය

(The Eight Streams of Merit - මහාපුණ්‍ය ගංගා අට)

නමො තස්ස භගවතො අරහතො සම්මාසම්බුද්ධස්ස!!!

***Namo tassa bhagavato arahato sammāsambuddhassa !***

Homage to the Blessed One, the Worthy One, the Supremely Enlightened One!

## (TISARANA- THE TREE REFUGES)

බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ***Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** I go to the Buddha for refuge.

ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි ***Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** I go to the Dhamma for refuge.

සංඝං සරණං ගච්ඡාමි ***Saṅhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** I go to the Sangha for refuge.

ද්විතියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ***Dutiyam’pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A second time I go to the Buddha for refuge.

ද්විතියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි ***Dutiyam’pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A second time I go to the Dhamma for refuge.

ද්විතියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි ***Dutiyam’pi Saṅhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A second time I go to the Sangha for refuge.

තනියම්පි බුද්ධං සරණං ගච්ඡාමි ***Tatīyam’pi Buddhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A third time I go to the supreme Buddha for refuge.

තනියම්පි ධම්මං සරණං ගච්ඡාමි ***Tatīyam’pi Dhammaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A third time I go to the Dhamma for refuge.

තනියම්පි සංඝං සරණං ගච්ඡාමි ***Tatīyam’pi Saṅhaṃ saraṇaṃ gacchāmi.*** A third time I go to the Sangha for refuge.

සද්ධා මූලිකා සබ්බේපි කුසලා ධම්මා’ යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි සියලු කුසල දහම්වලට පදනම තෙරුවන පිළිබඳව ඇතිවන ප්‍රසාදයයි. බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන යා කෙරෙන පාලම නම් සද්ධර්මයයි. සද්ධනති තථාගතස්ස බෝධිං යනුවෙන් දැක්වෙන්නේ තථාගතයන් වහන්සේගේ අවබෝධය පිළිබඳව විශ්වාස කිරීම ශ්‍රද්ධාව බවයි.

## (THE FIVE PRECEPTS)

1. පානාතිපාතා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

*Pānātipātā veramani sikkhāpadaṃ samādiyami*

I undertake the training rule to abstain from taking life.

2. අදින්නාදනා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

*Adinnādānā veramani sikkhāpadaṃ samādiyami*

I undertake the training rule to abstain from taking that which is not given.

3. කාමෙසුමිච්ඡාවාරා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

*Kāmesumiccācārā veramani sikkhāpadaṃ samādiyāmi*

I undertake the training rule to abstain from sexual misconduct.

4. මුසාවාද චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

*Musāvādā veramani sikkhāpadaṃ samādiyami*

I undertake the training rule to abstain from false speech.

5. සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා චේරමණි සික්ඛාපදං සමාදියාමි.

*Surāmerayamajjapamādatthānā veramani sikkhāpadaṃ samādiyāmi*

I undertake the training rule to abstain from intoxicating drinks and drugs causing heedlessness.

## Buddhānussati

(The Contemplation on the Qualities of the Buddha)

ඉතිපි සො භගවා අරහං සම්මාසම්බුද්ධො විජ්ජාවරණසම්පන්නො සුගතො ලොකවිදු  
අනුත්තරො පුරිසදම්මසාරථී සත්ථා දෙවමනුස්සානං බුද්ධො භගවා'ති.

*Iti pi so bhagavā, araham, sammāsambuddho, vijjācaranasampanno,  
sugato, lokavidū, anuttaro purisadammasārathi, satthā devamanussānaṃ,  
buddho, bhagavā ti.*

Such, indeed, is the Exalted One: Worthy one: Supremely Enlightened, Endowed with Knowledge and Conduct, Well-gone, Knower of world, Incomparable trainer of persons to be tamed, Teacher of gods and men, Enlightened and Exalted.

## Dhammānussati

(The Contemplation on the Qualities of the Dhamma)

ස්වාක්ඛාතො භගවතා ධම්මො සන්දිට්ඨිකො අකාලිකො එහිපස්සිකො ඔපනයිකො පච්චත්තං  
වෙදිතබ්බො විඤ්ඤාහි

*Svākkhāto Bhagavatā dhammo sanditthiko akāliko ehipassiko opanayiko paccattaṃ  
vedittabbo viññūhīti.*

The Dhamma is well expounded by the Blessed One, directly visible, immediately effective, inviting one to come and see, leading onwards, to be personally experienced by the wise."

# Saṃghānussati

## (The Contemplation on the Qualities of the Sangha)

සුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො  
 උජුපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො  
 ඤායපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො  
 සාමීච්චපටිපන්නො භගවතො සාවකසංඝො  
 යදිදං චත්තාරි පුරිසයුගානි අට්ඨපුරිසපුග්ගලා  
 එස භගවතො සාවකසංඝො  
 ආහුනෙයො පාහුනෙයො දක්ඛිණෙයො අඤ්ජලිකරණිකො  
 අනුත්තරං පුඤ්ඤකම්බේත්තං ලොකස්සා'නි

*Supatipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.  
 Ujupatipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.  
 Ñāyapatipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.  
 Sāmīcipatipanno Bhagavato sāvakaṣaṃgho.  
 Yadidam cattāri purisayugāni atṭha purisapuggalā  
 esa Bhagavato sāvakaṣaṃgho.  
 āhuneyyo pāhuneyyo dakkhineyyo anjalikaranīyo  
 anuttaraṃ puññakkhettaṃ lokassā ti.*

"The Sangha of the Blessed One's disciples is **practicing well** (සුපටිපන්න), the order of the Blessed One's disciples is **practicing rightly** (උජුපටිපන්න), the order of the Blessed One's disciples is **practicing the true way** (ඤායපටිපන්න), the order of the Blessed One's disciples is **practicing properly** (සාමීච්චපටිපන්න) - that is, the four pairs of persons, the eight kinds of individuals - This Sangha of the Blessed One's disciples is worthy of gifts, worthy of hospitality, worthy of offerings, worthy of reverential salutation, the supreme field of merit for the world."

නිසරණ - තෙරුවන = සැබෑ පිළිසරණ (රැකවරණය)

සරණ (Refuge) යනු රැකවරණයයි. එනම් තම සිතට අකුසල විතර්ක නොනැගෙන සේ ආරක්ෂා කර ගැනීමයි. සිතට නැගෙන ලෝභ, ද්වේෂ, මෝහයන්ගෙන් සිත මුදවා ගැනීමයි. එහිලා මූලික වශයෙන් සීලයෙන් තදංග වශයෙන් තාවකාලික ව කෙලෙස් යටපත් කර ගන්නා අතර සමථ භාවනාවෙන් දිගුකාලීන ව විෂ්කම්භන වශයෙන් ද විදර්ශනාවෙන් සමුච්ඡේද වශයෙන් සම්පූර්ණයෙන් ම ද ප්‍රහීන කරනු ඇත.

බුදුරදුන්ගේ අරහං ආදී ගුණ, ධර්මයේ ස්වාක්ඛාත ආදී ගුණ, සංසරත්තයෙන් සුපටිපන්නාදී ගුණ සිහිකරන කල්හි සිතට නැගෙන අකුසල යටපත් වේ. ඒ අනුව අකුසලයන්ගෙන් සිත මිදෙයි. එහි ප්‍රතිඵල වශයෙන් මෙලොව වශයෙන් නීවරණයන්ගෙන් ද පරලොව වශයෙන් දුගතියෙන් ද සිත මුදවාලිය හැකි ය. බුදුරදුන් යනුවෙන් මෙහි දී දැක්වෙන්නේ භාග්‍යවතුන් වහන්සේගේ අවබෝධයයි. ධර්මය යනු ද එම අවබෝධය විස්තර කර තිබෙන ආකාරයයි. සංසරත්තය යනු එම දහම සිය ජීවිතයට සම්බන්ධ කරගත් පිරිසයි. මේ අනුව පැහැදිලි වන්නේ තෙරුවන යනු ධර්මය ම බවයි. එහි අවසාන ප්‍රතිඵලය යනු 'ධම්මදීපා හික්ඛවෙ විහරට්ඨමමසරණ න අඤ්ඤසරණ' යනුවෙන් දැක්වෙන පරිදි ධර්මය පිළිසරණ කොට වාසය කිරීමයි. එනම් සතර සතිපට්ඨානයයි. ඒ අනුව තෙරුවන තුළින් අපට ලැබෙන උත්තම රැකවරණය හෙවත් පිළිසරණ නම් සතර සතිපට්ඨානය නමැති ක්ෂේම භූමිය වෙත පැමිණීමට අවස්ථාව ලැබීමයි. එහි සිටිනා තාක් කල් වසවර්ති මාරයා ප්‍රමුඛ ලොව කිසිවෙකු විසින් අපට හානියක් කිරීමට නොහැකි වනු ඇත.

එබැවින් නිතර තෙරුවන් ගුණ භාවනාවක් ලෙස වැඩීමත් සතිපට්ඨානය තුළ වාසය කිරීමත් සැබෑ පිළිසරණ වනු ඇත. මෙහි අවසාන ප්‍රතිඵලය නීවරණවලින් සහ සංයෝජනවලින් සිත මුදවා ගෙන ආධ්‍යාත්මික සතුට වර්ධනය කර ගැනීමයි. ප්‍රඥවට පත්වීම් වශයෙන් විද්‍යා විමුක්ති සාක්ෂාත් කර ගැනීමෙන් උපරිම ආධ්‍යාත්මික සතුට වෙත ළඟා වීම මෙමගින් සිදුවේ.

**තෙරුවන හා චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය**

*'යො ව බුද්ධං ව ධම්මං ව සංඝං ව සරණං ගතො  
චන්තාරි අරියසච්චානි සම්මප්පඤ්ඤය පස්සති'*

*'දුක්ඛං දුක්ඛසමුප්පාදං දුක්ඛස්සව අනික්කමං අරියං චට්ඨංගිකං මග්ගං දුක්ඛුපසමගාමිනං  
එතං ඛො සරණං ඛෙමං එතං සරණමුත්තමං එතං සරණමාගමිම සබ්බදුක්ඛා පමුඤ්චති.'*

සැබෑ රැකවරණය එනම් 'බියෙන් නිදහස් වන මාවත' නම් තෙරුවන් සරණ ගොස් චතුරාර්ය සත්‍යාවබෝධය බව මෙයින් පැහැදිලි වේ.

**මහාපුඤ්ඤ ගංගා අට :-**

අංගුත්තර නිකායේ අට්ඨක නිපාතයට අනුව මහාපුඤ්ඤ ගංගා අටක් දක්වා තිබේ. පින් වැහෙන ගංගා අටක් මෙමගින් දක්වා තිබේ.

එනම්:

1. ඉඬ හික්ඛවේ අරියසාවකො බුද්ධං සරණං ගතො හොති.
2. ධම්මං සරණං ගතො හොති.
3. සංඝං සරණං ගතො හොති.
4. පාණාතිපාතං පහාය පාණාතිපාතා පටිච්චතො හොති.
5. අදින්නාදනං පහාය අදින්නාදනා පටිච්චතො හොති.
6. කාමෙසු මිච්ඡාචාරං පහාය කාමෙසු මිච්ඡාචාරා පටිච්චතො හොති.
7. මුසාවාදං පහාය මුසාවාද පටිච්චතො හොති.
8. සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානං පහාය සුරාමෙරයමජ්ජපමාදට්ඨානා පටිච්චතො හොති.

සතර සෝතාපත්ති අංග :-

1. බුද්ධෙ අවෙච්චප්පසාදෙන සමන්තාගතො භොති.
  2. ධම්මෙ අවෙච්චප්පසාදෙන සමන්තාගතො භොති.
  3. සංඝෙ අවෙච්චප්පසාදෙන සමන්තාගතො භොති.
  4. අරියකත්තෙන සීලෙන සමන්තාගතො භොති.
- සෝතාපත්ත වූවකු ළඟ පිහිටන ගුණාංග හතරක් මෙමගින් දක්වා තිබේ.

මහාපුඤ්ඤ ගංගා හතර :-

අංගුත්තර නිකායේ වතුක්ක නිපාතයේ පුඤ්ඤතිසන්ද සූත්‍රයේ දක්වෙන පරිදි ඉහත සඳහන් කරුණු හතර මහා පුඤ්ඤ ගංගා හතරක් ලෙස ද දක්වා තිබේ.

ඉහත සඳහන් කරුණුවලින් පැහැදිලි වන්නේ මේ මොහොතෙහි මානසික සුවය උදෙසාත් සසර ගමනෙහි දී දුගතියෙන් මිදීම සඳහාත් සසර දුකින් සපුරා නිදහස්වීම සඳහාත් බුද්ධ, ධම්ම, සංඝ යන තෙරුවන් සරණ යාම අතිශය ප්‍රයෝජනවත් බවයි.

මෙලෙස තෙරුවන් සරණ යාම ආකාර කිහිපයකින් සිදු විය හැකිය.

එනම්.

1. උපතින් ම ලැබෙන දෙමාපිය ඇසුර නිසා සිදුවීම
2. බුද්ධ යන නාමය ඇසූ පමණින් ක්ෂණිකව ඇතිවන ප්‍රසාදය (සුදත්ත/ අණාථපිණ්ඩික කථාව)
3. ධර්ම ශ්‍රවණය නිසා පසුව ඇතිවන ධර්මාවබෝධයත් සමඟ සිදුවීම (පුක්කුසාති කථාව)
4. තම ඤාතිමිත්‍රාදීන්ගේ දැඩි බලපෑම මත සිදුවීම (ජෝතිපාල - සට්ඨකාර, යසකුලපුත්‍ර, බේමා කථාව)
5. සාප්‍රච ම බුදුරජාණන් වහන්සේ මුණ ගැසීමෙන් ඇතිවන ප්‍රසාදය (ජත්තමානවක)
6. පවිජ්ජමහවික සත්ත්වයන්ට තෙරුවන මුණ ගැසීම (අංගුලිමාල)



‘සඟසරණ නැණකිරණ’ ධර්ම සාකච්ඡා 1

ලොස් ඇන්ජලීස් බෞද්ධ විහාරය කොවීනා - Mindfulness Meditation Center

03.21.2024